

# „Odkryj swój wewnętrzny kompas - poznaj, co Cię motywuje, daje energię i pomaga lepiej dogadywać się z innymi”. Grupa rozwojowa dla młodzieży 16-19 lat

Masz czasem wrażenie, że:

- coś Cię mega wciąga, a inne rzeczy totalnie wysysają energię?
- robisz różne rzeczy, ale nie zawsze wiesz dlaczego?
- trudno Ci się dogadać z niektórymi ludźmi – mimo że się starasz?
- zastanawiasz się, w jaką stronę iść dalej, jaką szkołę, zawód wybrać i czym się kierować?



## Dla kogo jest ten program?

Dla młodych ludzi w wieku **16–19 lat** uczących się w warszawskich szkołach, którzy:

- chcą lepiej poznać siebie i swoje potrzeby
- chcą zrozumieć, co ich motywuje i daje energię w życiu
- stoją przed wyborem dalszej drogi edukacyjno - zawodowej
- chcą lepiej dogadywać się z innymi i poznać nowych ludzi

## Dlaczego „wewnętrzny kompas”?

Komunikacja z ludźmi, wybór szkoły, zawodu, kierunku w życiu są łatwiejsze, gdy wiesz: co jest dla Ciebie ważne, co Cię motywuje, w jakim środowisku rozwijasz się najlepiej. Masz wtedy szansę dokonywać wyborów po swoim, a nie jak wszyscy. Kierujesz się swoją wewnętrzną motywacją.

## Co to jest Reiss School Motivation Profile (RSMP)?

Profil Motywacyjny RSMP to test, który wykonasz. Pomaga sprawdzić, **co naprawdę Cię motywuje i skąd czerpiesz energię**. Pokazuje, **co jest dla Ciebie ważne**, a co mniej, dlaczego w jednych sytuacjach czujesz się świetnie, a w innych szybko się męczysz. Zyskujesz **wiedzę o sobie**, która jest pomocna przy wyborze szkoły, kierunku nauki i planowaniu przyszłości.

## Jak to wygląda?

- 3 spotkania grupowe - **wtorki (kwiecień-maj 2026)** w godz. **16:00- 18:30**
- indywidualne omówienie **Twojego Profilu Motywacyjnego RSMP**

## Jak się zapisać?

Zapisz się na **jednorazową konsultację wstępną**, tel: **725 954 200**

Jeśli nie masz ukończonych 18 lat – przyjdź z rodzicem / opiekunem, jeśli masz 18-19 lat – zapisujesz się samodzielnie.

**Miejsce:** Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5, ul. Otwocka 3 w Warszawie

**Prowadząca:** Justyna Zaremba- psycholog, RSMP/RMP Master

## Informacja dla rodziców

Program „**Odkryj swój wewnętrzny kompas**” został stworzony z myślą o młodych osobach w wieku **16–19 lat**, które chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby, stoją przed ważnymi wyborami edukacyjnymi i życiowymi. Program pomaga młodemu człowiekowi wzmacniać wewnętrzną motywację, odkryć własne zasoby i wewnętrzne drogowskazy.

### Jakie są cele programu?

- rozwijanie samoświadomości i pewności siebie
- lepsze rozumienie własnych potrzeb, emocji i sposobu działania
- wsparcie w podejmowaniu decyzji dotyczących nauki, pierwszych wyborów zawodowych
- budowanie zdrowszych i bardziej świadomych relacji z innymi

### Profil Motywacyjny Reiss School Motivation Profile – na czym polega?

Każdy uczestnik programu otrzymuje **indywidualny profil motywacyjny**, który:

- pokazuje, **co go motywuje**, daje energię w życiu
- pomaga zrozumieć, **w jakich warunkach młody człowiek uczy się i funkcjonuje najlepiej**
- może być pomocny przy **wyborze** zawodu, kierunku nauki
- ułatwia młodemu człowiekowi **nazwanie swoich potrzeb i argumentowanie swoich decyzji**

### Propozycja warsztatu dla rodziców

Dla rodziców, którzy chcieliby **lepiej zrozumieć mechanizmy budowania motywacji** oraz **wspierać** swoje dzieci, mamy propozycję udziału w odrębnym warsztacie:

- **„Żeby dzieciom i młodzieży chciało się chcieć”**  
Termin: **7 maja 2026** i **14 maja 2026** (warsztat składa się z 2 spotkań) Godzina: **15:00–19:00**

Cele warsztatu:

- poznanie mechanizmów wspierających motywację i wzmacniających energię życiową
- pomoc w rozumieniu, co napędza dziecko, a co może je blokować
- poprawa komunikacji i relacji między rodzicem a dzieckiem

### Zapisy

Udział w warsztatach poprzedza **indywidualna konsultacja**. Zapisy: tel. 725 954 200

**Miejsce:** Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5, ul. Otwocka 3 w Warszawie

**Prowadząca:** Justyna Zaremba- psycholog, RSMP/RMP Master